

	Unité d'entraînement I	Unité d'entraînement II	Unité d'entraînement III
Phase d'entraînement I Echauffement	4 x 100 mètres (nage libre)	1 x 200 mètres (nage libre)	1 x 200 mètres (nage libre)
Phase d'entraînement II Technique et vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • 6 x 50 mètres avec alternance de mouvements des jambes (pause : 10 sec) • 6 x 50 mètres avec alternance de mouvements des bras (pause : 10 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 300 mètres : 100 mètres travail des bras, 100 mètres travail des jambes (pause : 30 sec) • 3 x 200 mètres : 100 mètres le crawl avec augmentation de la vitesse et 100 mètres le dos (pause : 30 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 150 mètres : 50 mètres travail des jambes, 50 mètres travail des bras (pause : 20 sec) • 8 x 50 mètres avec augmentation de la vitesse (pause : 30 sec) • 1 x 100 mètres à un tempo décontracté
Phase d'entraînement III Condition	5 x 200 mètres ou bien 10 x 100 mètres (pause : 10 sec)	6 x 100 mètres (pause : 30 sec)	8 x 100 mètres ou bien 4 x 200 mètres
Phase d'entraînement IV Relaxation	2 x 100 mètres (pause : 10 sec)	2 x 400 mètres (pause : 60 sec)	1 x 400 mètres